

## 誰偷走了青少年的小確幸



哲學家亞里斯多德 (Aristotle) 說過：「世人無分男女，都以追求幸福為人生的最高目標」。然而，到底甚麼是「幸福」呢？赤子之心的率真任性，自在天然本是幸福泉源，使少年免於俗世之中。可是，近年各個針對青少年快樂指數的研究偏卻一再指出在港青少年愈來愈不快樂或幸福，包括本處於近月進行的一項「香港青少年幸福感調查」中，有近四成受訪青少年自評不幸福（詳見第 6 頁「倡導」），到底是誰偷走了他們在生活中的小確幸呢？

### 「幸福」的五大元素：

根據正向心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 的幸福理論，「幸福」是由五個元素所建構而成的：(1) 正向情緒 (Positive Emotion)：讓我們經驗愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，從而達致愉悅的生活；(2) 全心投入 (Engagement)：當人集中投入在自己真正享受和重視的事情，達至忘我境界；(3) 正向人際關係 (Positive Relationships)：當人與人之間能建立溫暖、信任和親密的關係時，這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有能力面對困難和逆境；(4) 意義 (Meanings)：意義是個人的歸屬感，能給人帶來超越自身的價值，也為個人帶來獨特的生活意義；(5) 成就 (Accomplishment / Achievement)：人們為了「成就」而去追求，並完成自己所認為重要或有價值的工作，從而感到愉快或成功的感覺。沙利文認為擴展這五個元素的內涵能使個人生命更加圓滿，邁向幸福。

### 「它」偷走了我的小確幸

細閱以上五個元素，或許我們開始明白為何青年人的幸福指數每況愈下了。現今的青少年幾乎每日投放八成心力於主流學業之上，日常的功課、測考等壓力早已超出負荷，不是正在追趕這條趕交課業的死線，便是要趕忙預備那些測考的範圍，發展甚麼個人興趣、思考甚麼生涯規劃的空間，早已被壓縮得七七八八，只得在零碎的時空內努力完成，遑論作全面的規劃思考。加上目前香港教育模式單一、課外發展空間狹窄，全港大部份的中小學生都來不及思考及實踐「學習」的真義時，試卷及成績單已經傾倒而至。幸運的「勝利組」或許能夠考取優良成績，適者生存，否則，課後補習班就變成努力求存的唯一「救生圈」。最後，在此制度下成長的生還者會繼而投身社會，扮演「成年人」的角色，然後又再循環地把下一代送到這個日復日、年復年運作的教育機器。

嬰孩起初呱呱墜地來到這個美好的世界，但在成長的歷程中，他們曾經很雀躍地與世界分享他們在心底最真實的夢想及想像，卻一次又一次被現實的冷言冷語所擊退。「您學習這個有甚麼用？」、「夢想可以當飯吃嗎？」、「你可以改變整個社會嗎？不要發夢了，做人應該現實點吧！」。最後，青年們變得沉默了，可是，我們仍會聽到這些評語：「今時今日的青年人真的太不像樣了！」

曾經，我們以為追求幸福是天性使然，是一種權利；如今，我們才知道社會早已為我們準備了一套「幸福」的制服，一色一樣。